


# 5 NASVETOV ZA 7500 KORAKOV



# NAJBOLJŠE  
ZAVAROVANJE  
JE TVOJE  
RAVNANJE

Hodili naj bi vsak dan – od najmlajših do starejših – vsi. Vsaj 7500 korakov na dan za odrasle, stare od 20 do 65 let, priporoča NIJZ. A marsikomu se ta cilj vztrajno izmika – zaradi vsakodnevnih obveznosti, pa tudi zato, ker se lahko vsakodnevnih sprehodov hitro naveličamo, če zapademo v rutino. Pripravili smo 5 namigov, ki vam bodo pomagali ohraniti strumen korak skozi vse leto.

A woman with blonde hair, wearing sunglasses, a dark quilted vest over a white turtleneck, dark jeans, and white sneakers, is walking on a paved path in a park. The background shows green trees, a black lamppost, and wooden benches under a clear blue sky.

**Hoja** je osnovna oblika gibanja, ki je poleg številnih **koristi** tudi **brezplačna**. Za sprehod ne potrebujete nobene posebne opreme razen **dobrih čevljev**, ki vam bodo zagotovili potrebno **oporo** in **ublažili korak** na trdi podlagi, sploh če hodite po mestnih ulicah.

# 1. S PRAVIM CILJEM BO VSE LAŽJE



SE ŠE SPOMNITE ČASOV, KO STE BILI MAJHNI IN SO VAM STARŠI NA KONCU SPREHODA OBLJUBILI SLADOLED? TAKI CILJI SO KORISTNI TUDI ZA ODRASLE. ČE PRAV JE TO LAHKO TUDI SLADOLED, BOSTE MORDA PREDNOSTI HOJE BOLJE IZKORISTILI, ČE SI CILJE ZASTAVITE NEKOLIKO DRUGAČE.

## Vsak dan nov izziv

Za vsak sprehod si lahko zadate izziv in – kar je najbolje – pri tem se vam ni treba bati rutine, saj lahko izziv vsak dan spremenite. Vaš cilj je tako lahko opravljen izziv. Naj vam bodo v pomoč primeri izzivov:

- Kako hitro boste prehodili razdaljo med dvema določenima hišama ali blokoma ali razdaljo, ki se vam običajno na sprehodu najbolj »vleče«?
- Koliko uličnih svetilk, prometnih znakov ali sprehajalcev s psi boste videli na sprehodu?
- Ali vam bo uspelo srečati vsaj enega sprehajalca z rdečimi športnimi copati (ali rdečo jakno, da bo malo lažje)?
- Kako veliko palico vam bo uspelo najti na sprehodu in kako daleč jo boste uspeli nesti s seboj (za takrat, ko se sprehajate z otrokom ali štirinožnim prijateljem)?

Kakršen koli izziv, ki vas bo motiviral k hoji, bo zmaga sam po sebi.

## Bingo na sprehodu

Bingo ni najbolj vsakdanja slovenska igra, pa vseeno. V pomoč vam bo, če želite za sprehode motivirati svoje najmlajše. Doma pripravite seznam stvari, ki jih morate na sprehodu najti, nato pa jih na sprehodu na seznamu v glavi prečrtajte. Iščete lahko na primer rdeč dežnik, rjavega psa, tri različne vrabce, šest luž ...

Zmaga seveda tisti, ki prvi najde oziroma opazi vse stvari s seznama. Verjetno ni treba posebej poudarjati, da boste pri tem urili še spomin. Če se bojite, da bi seznam pozabili, ga lahko zapišete v mobilni telefon in sproti prečrtate tisto, kar ste že našli. Nagrada na koncu je lahko guganje na gugalnici na otroškem igrišču na poti ali pa posladek, ko se vrnete domov.

**Odrasel človek** bi moral narediti vsaj **7500 korakov na dan**.

## Štejte korake

Če ste tekmovalne narave, je lahko vsak sprehod priložnost, da tekmujete sami s sabo – in ste tako vsak dan malce boljša različica sebe. Opremite se s pametno napravo, ki bo štela vaše korake in beležila vaš čas, nato pa vsak sprehod poskusite narediti nekaj korakov več ali pa pot prehoditi nekoliko hitreje. Lahko si zastavite tudi mesečni cilj korakov in spremljate svoj napredek – na primer tudi z **aplikacijo Generali ZAME**.

# KAJ JE ZAME?

**MOJ POMOČNIK ZA AKTIVEN IN ZDRAV VSAKDAN, KI NAGRAJUJE Z VEDNO NOVIMI DOŽIVETJI IN POPUSTI.**

Prenesite aplikacijo



Obiščite Generali ZAME



## 2. ODPRAVITE SE V NEZNANO

OB KONCU TEDNA ALI TAKRAT, KO IMATE VEČ ČASA, SE ODPRAVITE NEKAM V NEZNANO, STRAN OD SVOJE OBIČAJNE POTI.

### Isto okolje – nova pot

Prereditko se zavemo, da se vsak dan odpravimo po isti poti, čeprav bi lahko do istega cilja prišli tudi drugače. Ko naslednjič stopite skozi vrata, se zavestno odločite za novo pot. Morda bi lahko raziskali novo ulico oziroma poiskali pot okoli tiste hiše, mimo katere se sprehajate že vse leto, in si ogledali, kakšen vrt ima. Namesto levo se odpravite desno ali pa na križišču izberite pot, ki jo izbere sprehajalec pred vami – še posebej, če gre v drugo smer, kot bi šli običajno sami.

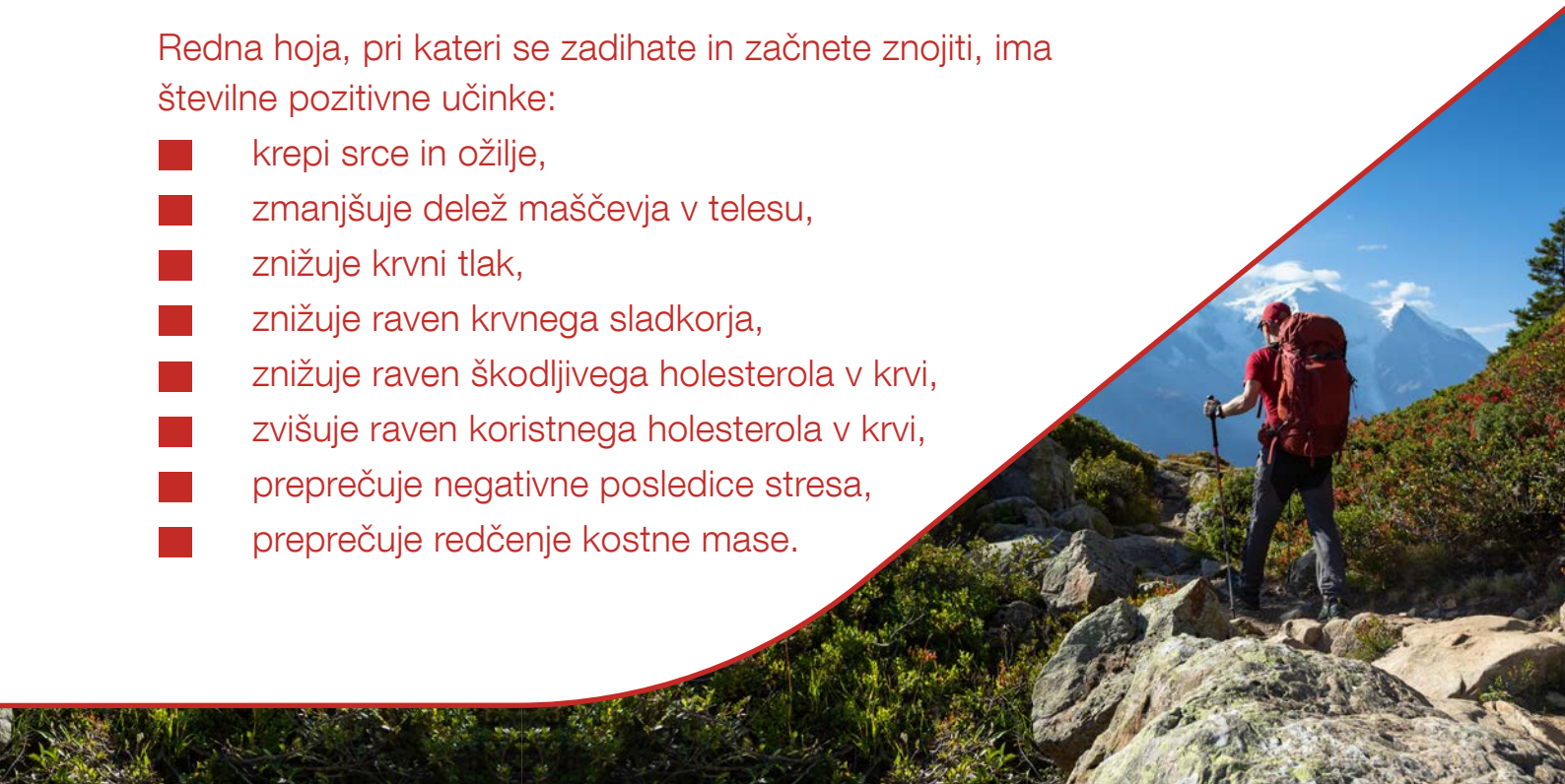
Z mobilnim telefonom v žepu vam ni treba skrbeti, da bi se izgubili, in morda boste odkrili kak povsem nov kotiček ali celo bližnjico, ki vam bo prišla prav, kadar se vam bo mudilo.

### Vdihnite naravo

V Sloveniji imamo srečo, da ni narava praktično nikjer tako daleč, da se ne bi mogli na sprehod odpraviti v zelenje – celo če živite v središču Ljubljane, se lahko sprehodite po Tivoliju ali Rožniku. Pri tem ne boste deležni le pozitivnih učinkov svežega zraka, si spočili oči na modrem nebu in naravi, pač pa vam bo hoja po različnih terenih in materialih v naravi pomagala še bolje razgibati mišice v nogah. Ne pozabite na preskakovanje padlih dreves ali blatnih luž, iskanje gozdnih živali ali užitnih gozdnih sadežev, da bo vaš sprehod še posebej zanimiv.

Redna hoja, pri kateri se zadihate in začnete znojiti, ima številne pozitivne učinke:

- krepi srce in ožilje,
- zmanjšuje delež maščevja v telesu,
- znižuje krvni tlak,
- znižuje raven krvnega sladkorja,
- znižuje raven škodljivega holesterola v krvi,
- zvišuje raven koristnega holesterola v krvi,
- preprečuje negativne posledice stresa,
- preprečuje redčenje kostne mase.



## 3. NA SPREHOD V DRUŽBI

NAJLAŽJE JE NAJTI ČAS ZA SPREHOD, ČE SE PRILAGAJATE LE SVOJEMU URNIKU, SAMOTEN SPREHOD PA LAHKO IZKORISTITE TUDI ZA SAMOREFLEKSIJO, BOSTE PA VČASIH Z DRUŽBO PRIJETNO POPESTRILI SVOJO RUTINO IN UŽIVALI ŠE V PREDNOSTIH SPROŠČUJOČEGA KLEPETA.

### S prijateljem ob boku

Poiščite prijatelja ali znanca, ki prav tako uživa na sprehodih kot vi in si kdaj zaželi družbe. Najbolje je, da vnaprej določita termin, ko se boste dobila in imela dovolj časa za sprehod. Če bo termin vnaprej dogovorjen, boste bolj motivirani, da se ga tudi držite.

Če se težko otresete službe, lahko sprehod izkoristite tudi za sestanek. S sodelavcem, s katerim se morata pogovoriti, se dogovorita za »sestanek na sprehodu«. Če za pogovor ni nujno potreben računalnik ali gore gradiva, boste hkrati opravili nujno in poskrbeli še za svoje zdravje. Sprehod je tudi popolna priložnost za iskanje novih ustvarjalnih idej.

### S prijateljem na daljavo

Če se s prijateljem za sprehod težko dogovorite ob isti uri ali pa morda ne moreta izbrati iste poti, vam lahko na pomoč priskoči sodobna tehnologija. Pokličita se, uporabite slušalke in ves sprehod vašega klepeta ne bo nič oviralo, čeprav ne bosta skupaj. A pozor: sploh v mestnem okolju pazite, da zvoka v slušalkah ne povišate preveč. Zvoke iz okolja morate vedno zaznavati, sicer v prometu ne boste varni.

Študija, ki je primerjala **ustvarjalnost** ljudi, ko so **hodili**, in ljudi, ko so **sedeli**, je pokazala, da se ustvarjalnost med hojo **poveča tudi za 60 %**. Še en razlog, da med dolgimi dnevi poskrbite tudi **za sestanke na sprehodu**.



## 4. SPREHOD S SLUŠALKAMI

SLUŠALKE NA SPREHODU LAHKO UPORABLJATE TUDI ZA POSLUŠANJE GLASBE ALI CELO IZOBRAŽEVALNE VSEBINE.

### Vnaprej pripravljen glasbeni seznam

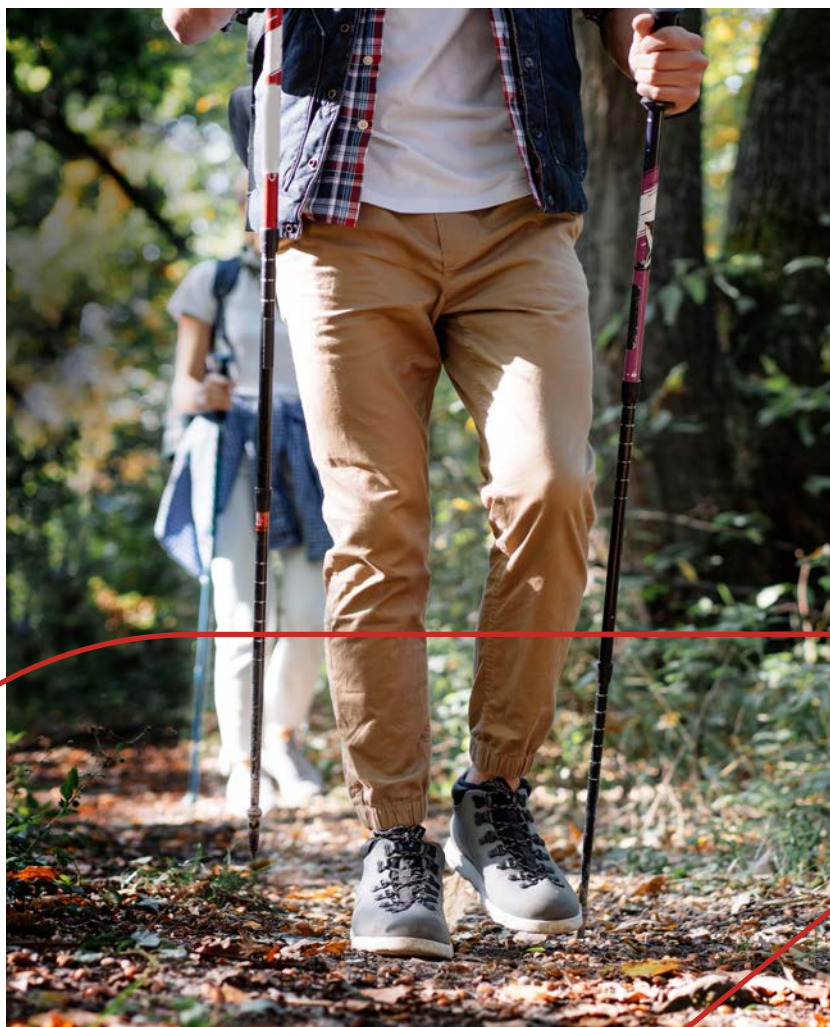
Nobena skrivnost ni, da je glasba učinkovit motivator – sploh pri gibanju. Naj vam tehnologija pomaga najti motivacijo! Ustvarite glasbeni seznam, ki vas bo spodbujal h gibanju. Če načrtujete sproščen sprehod, poiščite mirno glasbo, kadar bi se radi bolj prepotili, pa izberite tako z živahnejšim ritmom. Če želite pravo telovadbo v obliki sprehoda, izberite kombinacijo obeh, npr. 10 minut mirne in 5 minut živahne glasbe.

### Trenutki za osebno rast ali izobraževanje

V zadnjih letih so postali tudi v Sloveniji podkasti razširjeni in priljubljeni. Tako imate kar nekaj izbire že med slovenskimi podkasti, seveda pa lahko izbirate tudi med vrsto tujih podkastov, kjer boste našli prav vse od pletenja in vrtnarjenja do strokovnih tem, kot so pravo, fizika ali marketing.

### Celovita vadba za telo

Klasična hoja v glavnem pomeni vadbo za spodnji del telesa. Če želite na sprehodu poskrbeti za vadbo celega telesa, preizkusite nordijsko hojo. Hoja s palicami je bila razvita prav za vadbo zgornjega dela telesa pri hoji, saj se pri vsakem koraku odrinete tudi z rokami. Hoja s palicami prav tako pomaga razbremeniti sklepe, kot so kolena in gležnji, ki pohodnikom pogosto povzročajo težave.



## 5. NAMIG ZA ZAPOSLENE

Čas je danes verjetno ena najdragocenejših dobrin, ki jih imamo. V hitrem življenjskem ritmu se marsikomu zdi, da si preprosto ne more vzeti časa, da bi se vsak dan odpravil na sprehod. Morda res ne morete najti časa za daljši sprehod, a vsakodnevni opravki vam verjetno ponujajo kar nekaj priložnosti – vsaj za kratek sprehod.

Pomislite recimo na pot v vrtec, ko se odpravite po otroka. Parkirajte nekoliko prej in se odpravite po otroka peš. Tako se boste lahko po napornem dnevu nekoliko sprostili in otesli službenih skrbi, preden boste prispeli v vrtec, vaš otrok pa bo prav tako vesel sprostitve na sprehodu nazaj do avta in časa, ki ga boste med hojo posvetili zgolj njemu. Najbolje, da vas telefon počaka kar v avtu.



**Viri:** <https://www.nijz.si/sl/koraki-za-zdravje-na-poti-ob-zici>; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21798015/> in <https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>

### **Preden ze odpravite na sprehod ... Se vam je vodič zdel koristen?**

Vsebinsko smo pripravili za vas, zato je pomembno, da izpolni vaša pričakovanja. Prosimo, zaupajte nam, ali se vam je prebrani vodič zdel koristen.

DA

DELNO

NE





# POSTAVITE ZDRAVJE VAŠE DRUŽINE NA PRVO MESTO

Zavarovanje **Specialisti z asistenco** s  
hitrim dostopom do specialista in možnostjo  
video klica s splošnim zdravnikom od doma.



## KER NAM POMENITE VSE